



英(写真素材提供) Clime Every Mountain～障害を乗り越えよう by 英

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 258 号
令和 7 年

3 月

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

令和 6 年度 年会費	正会員	6000 円	賛助会員	3000 円
(2024)				
月例会参加費	正会員	500 円	非会員・賛助会員の方	1000 円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便局振込先記号番号 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会 又は
ゆうちょ銀行口座番号 一三九支店 当座 0077803
※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp
居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階(市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者のことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして当事者本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

▽ 令和7年3月例会 ▽

日時	令和7年3月9日（第2日曜日）		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 研修室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532	
内容	●演題：『ひきこもりの原因に関する用語と意味の変革』		
講師	講師：松田 勝 ：さぬきポレポレ農園代表		
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料 正会員：500円 正会員以外：1000円		

▽ 令和7年4月例会の予定 ▽

日時	令和7年4月13日（第2日曜日）		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 研修室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532	
内容	●演題：『寄り添うための羅針盤に学ぶ』		
講師	講師：ふじさん（藤井 嘉文） ：KHJ岡山きびの会正会員		
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料 正会員：500円 正会員以外：1000円		

うつからの回復

講師：レッド



今から振り返ると、鬱病になった要因は自己肯定感の低さにあると考える。これから私の成育歴を述べる事で説明にかえたい。

私は長男で高校までは親の敷いたレールを歩いてきた。私の両親は 2 人とも小学校教師で、団塊の世代で厳しい受験競争を勝ち抜いてきた。絵が苦手なら絵を習いに行かせ、そろばん、習字にも通わされたが、すぐ辞めてしまった。5 教科出来る事を求められた。勉強だけでなく、社会性を同時に身に着ける事まで求められ、ギブアップと感じた。

高校には全く馴染めず、目標も失い、浪人。その時、政権交代が起きたのを見て、自分で出版に関わりたと思い、大学に入学し、地方のマスコミに就職したが馴染めず 4 ヶ月で退社。親の期待を裏切った自責の念もあり、将来は親の終活の面倒をみて恩返しをしたいと、介護士になる。腰を痛めて休職、看護師を志しを、就職するも手先の不器用さもあり、成長が感じられず、ケアマネや社会福祉士の取得、大学院での研究で活路を開こうと努力し、8 年目で自信を持てるようになる。親も結婚してほしいと希望、38 歳でこれも親孝行の一つだとお見合いで結婚。

ここまでは、自分で頑張ればコントロールできる事だった。また、比較的成功体験が多かった為、自己肯定感が低いままでも大丈夫だった。

この後の人生、自分でコントロールするのが難しい以下の様な場面に多く直面し、失敗が続いた為、自己肯定感が希死念慮を生じるまで下がり、鬱病の診断を受けるに至った。

1. 同居（姉姑、小姑問題）トラブルによる知らない土地への引っ越し。
2. 育児の為に慣れた職場からの転職した事。
3. 発達障害を持つ、2 人の子供の育児。
4. 鬱病の治療薬の副作用。

46 歳の時に医師の「生活を立て直す」為に別居を薦められ、実家に戻る。現在まで別居中。実家に戻って言われて辛かった事。

・父親から「わしは、専門家に相談したらええがな」「小さいときは何でも買ってやったが、親に

全く感謝がない」「鬱になった事を自分らのせいにされて困る」「いつまでも面倒はみれん」
・母親から、「高校の先生が悪かったから、先生になれなかった。失敗した。」「まだ嫁と別れんのか」

47歳の時に、同じような経験をした同年代の男性と知り合い、内観療法をしている事を聞く。内観療法とは、鬱病の心理療法の治療で、これを行っている医師が岡山に一人いると聞き、病院を変え、治療法にあたる。また、内観の勉強会にも参加する。

内観療法とは、「して頂いた事」「して返した事」「迷惑をかけた事」3項目を父、母など自分に関係のある人たちとの出来事を 記憶がある所から概ね3年毎に振り返る。

また、日々起こった出来事も日常内観として振り返る。これを続けていくと感謝の気持ちが生まれる様になり、自己肯定感も回復し、内服も減っていった。それと共に仕事も出来るようになった。

内観をしての気持ちの変化

1. 両親に対して…
自分への期待が大きかった。働いてくれたおかげで生活や進学には困らなかった。世間の多くの親もこんなもんなんだ。
2. 仕事や人間関係に対して…
自分に謙虚さが足りず招いた結果。自分への気付きや成長の糧になる有難い存在。
3. 自分に対して…
日々できることをやっけていこう。せつかく生かされた人生。本当は自分の子供の為にできればと思うが、今はこの経験を社会の役に立てたい。

発達障害の勉強会への参加、集中内観、オープンダイアログ、傾聴、認知行動療法、マインドフルネス、放送大学での心理学の履修を経て、精神科アドボケートとしての病院への訪問活動。ピアカウンセリング等に関わっている。

(まとめ並びに伝えたい事)

- ・悔しい思いやジレンマも抱え、なんとかしたいと思っている時に追い込む事はやめて。
- ・今現在の自分を認める。周囲も暖かい目で見える。
- ・一歩踏み出す時はサポートしてくれる人を多く探す。
- ・自分の人生は自分で決めさせる。結論が出るまで待つ。
- ・人生はやり直しができる。遅すぎる事はない。
- ・世間は暖かい目でみてる様に、啓発活動が大事。

.....

KHJ 岡山きびの会2月例会

2025(令和7)年2月9日

立春というのに、岡山にも低温注意報が出たりして、お寒い中、2月例会に参加して下さりありがとうございます。本日は、浅山、槌谷、小阪がお休みで、申し訳ありません。

それでは、いつものように月例会を ①自己紹介(呼んでほしい名前でも可) ②今日の気分③自分なりの気分転換 ということから始めていきたいと思います。初めての方もいらっしゃるの、発言は自由で、パスもできます。(進行:難波)

◆私の気分転換は、今はスポティファイで、自由に聞きながら、料理などもできるので、つかっています。好きな分野も選べます。

◆玉野から来ている。きびの会とのかかわりは長い。今日の気分はモヤモヤしている。福祉の情報、地元の情報をいつも集めているが、A型を辞めさせられて、困っているヤツとかおる。切羽詰まっている。腹が立つ。気分転換は、昔は阿波踊りの連の練習に出ていた、4月にできたら徳島に行きたい。

◆初めて参加させていただきました。まわりに、家にずっとおられて、お酒を飲んでいる方があり、自分として何ができるか、どうしたらいいのか、と思い来ました。私の気分転換は、ヨシタケシンスケさんの絵本を読むことです。癒されます。

◆きびの会のお手伝いをしています。ピアサポーターの集まりにも参加しています。私の気分転換は、疲れた時「電池切れ」と主人にも伝えて、よく寝ることです。

◆初めて参加して、ドキドキしています。私は、過ぎたことをあれこれ考えこんでしまったりします。気分転換は、お菓子づくりです。

◆今日の気分は、いつも一緒している方がおられないのでしょうね。私の気分転換は、仕事をしていた時、「気分転換が上手だね」と精神科医にほめてもらったことがある。子どもたちを保育園に迎えに行って、家に帰ると、洗濯、食事、お風呂、就寝と全力投入、ある意味自然と気分がきりかわらざるをえません。そうだったのか、と思いました。それ以来、実際の生活のなかで、気分転換をはかっていくのが、よいと思えます。

◆ほんとうにドキドキしますよね。私は、今日が3回目の参加なので、ドキドキはしていません（笑）私の気分転換は、歩くことです。ちょっとあたたかくなるとうれしくなる。当初は早歩きをしていたが、今は、ゆっくり味わって、キョロキョロ、ソソ香りがして立ち止まってはじめて、繭梅（ロウバイ）の花が咲いているのを見つけたり、楽しんでます。それから仕事をやめてから、書道をかきたいと思い、公民館に通っています。上手ではないが、書を書く時間はよいなあ、と思っています。

◆私の呼んでほしい名前はイクシマヒロシです。いつもきいているひきこもりラジオには、月2回、投稿しているが、あまりよまれません。楽しみは、県外へ、ピアカウンセラーの研修に行く予定です。たずねる所の名所を調べたり、福祉施設を探したり、安く行ける方法を考えたり、そんな楽しみもあります。精神保健福祉手帳も鉄道料金の障害者割引を受けることができるようになった。

◆初めて参加しました。以前から倉敷市の福祉マップで見えていました。今回、山陽新聞でも見て、参加させてもらいました。今日の気分は、寒いんですけど、なんかスッキリです。

◆瀬戸内市から来ました。今日の気分は、JRで邑久駅から岡山駅まで乗って、さきほど改札口でストップがかかった、駅員さんのところへ行くと、切符の磁気が弱い、と言われた。邑久駅では、あまり切符を買う人が少ないので、そんなふうになるのかなあ、ということで、少し気分はよくない。私も、気分転換、健康のために、朝散歩をしている。80歳を超えたので、生きている時間を活かそうと思い、日の出ぐらいに起きて、30分から40分毎朝歩いている。（早いですね、の声）

◆私も、邑久駅で買った切符が、岡山市法界院駅で止められたことがありますよ。今日の気分は、職場にスマホを忘れてきたので、時間をみることもできない↓。気分転換は、わたしは昔、いわゆるノリテツで、青春18切符を買って、あちこちへ出かけていた。今は、青春18切符が廃止されて、3日間乗り放題で1万円、とかになり、利用できなくなった。



お知らせ掲示板 ♪



令和 7 年 4 月例会（令和 7 年度総会：6 年度事業報告、収支決算報告、
監査報告、7 年度事業計画(案)、収支予算(案)）
開催日：4 月 13 日（第 2 日曜日）

* 募 集 *

岡山きびの会では会計作業・居場所当番・会報編集の何れかを手伝ってくださる方を
募集しています。興味のある方はご連絡ください。
連絡先【電話】086-230-2272（月曜だと繋がります）
【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp
又は、居場所当番の矢田 090-6433-1877（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル ♪ ～

<https://okayamakibi.stars.ne.jp/top>



“「けんせいれん 女子会・居場所」みんなで ほっこりしよう”

主催：岡山県精神障がい者団体連合会 共催：KHJ 岡山きびの会
日時：3 月 16 日（日）13：30-15：30
場所：岡山市北区南方 2 丁目 13-1 きらめきプラザ 701
お問い合わせ先：080-4268-5664（嘉数）

“どうすれば よかったか？ 言いたくない 家族のこと”

面倒見がよく優秀な姉に総合失調症の症状が現れた
父と母は玄関に南京錠をかけ、彼女を閉じ込めた
家族という他者との 20 年にわたる対話の記録
分かりあえなさとともに生きる、すべての人に向けた破格のドキュメンタリー
3 月 14 日～シネマ・クレール上映決定
お問い合わせ先：086-231-0019

“紅茶シネマ特別上映会「生きて、生きて、生きろ。」”

震災と原発子から 13 年、福島でこころの病が多発していた
日時：4 月 19 日（土）10：30-13：00, 14：00-16：30
場所：備前市西片上 1337 片上みらい食堂
日時：4 月 20 日（日）10：30-13：00, 14：00-16：30
場所：岡山市北区南方 2-13-1 きらめきプラザ 6 階

きびの会 上之町ビル 4F 居場所の利用について

(※居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照)

ひきこもり当事者、経験者、家族、他、ひきこもりに関心のある方 など、基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談等は有料（第3土曜日のカウンセリング、第3日曜日のカラーセラピー）
居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。

****居場所 活動紹介****

月	毎（月）居場所・電話相談日 12:00～17:00 ・お気軽に相談していただくと嬉しいです。（相談要予約・無料） ・ゆっくり話したいと思っています。 ・居場所としてどなたでも利用可能	居場所担当：あさやま 電話相談担当：矢田（PSW） ：090-6433-1877
水	毎（水）居場所 14:00～18:00 ・自由に来てくれ ・どなたでも利用可能	担当：周平
	毎（水）夜の居場所 18:00～21:00 ・社会参加を目指している人や、また就労後に集える夜間の居場所 ・どなたでも利用可能	担当：あさやま
木	第3（木）のみ 健康教室 11:00～15:00 ・軽い体操などをしております。 ・居場所としてどなたでも利用可能	担当：大塚 （大阪府療術師会会員）
金	第1～3（金）居場所 14:00～18:00 ・自由に来てくれ ・どなたでも利用可能	担当：周平
	第4（金）きびきびサロン 12:00～16:00 ・深みのある人生について話したいと思います。 ・居場所としてどなたでも利用可能。	担当：小阪（支援者）
土	第1（土）シニア学級 12:00～16:00 ・居場所としてどなたでも利用可能	担当：あさやま （ピアサポーター）
	第2（土）家族教室 11:00～15:00 ・家族教室を主に対象とした居場所です。 ・居場所としてどなたでも利用可能	担当：槌谷
	第3（土）松田相談日 9:00～13:00 予約状況により変更ありご了承ください ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名 【料金】会員は1時間3000円 ・予約が、少ない場合、居場所として13時まで利用可能 事前予約が必要です。業務対応があるため、事前に必ずご確認ください。	担当：松田勝カウンセラー 電話連絡 ：090-8695-0904
	第4（土）若者学級 14:00～18:00 ・自由に来てくれ ・居場所としてどなたでも利用可能	担当：周平
	第5（土）居場所 13:00～18:00 ・どなたでも利用可能	担当：あさやま
日	第3（日）カラーセラピー 13:00～17:00 「色を通して自分を知ってみませんか？」	担当：小野

(※祝日は、基本的にお休みしております。)

****出張きびの会情報****

① 市立南公民館 (相談・サポート)	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第2火曜日 13:30~15:00 場所：岡山市南区芳泉3丁目2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
② in『片上みらい食堂・つながり交流会』 (相談・サポート)	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第2水曜日 13:30~15:00 参加費：500円 (菓子代含む) 第3土曜日 10:00~12:00 参加費：1000円 (軽食代含む) 場所：岡山県備前市西片上 1337 片上みらい食堂	担当：難波 連絡先：090-7270-3654

KHJ 岡山きびの会 3・4 月 居場所・行事カレンダー

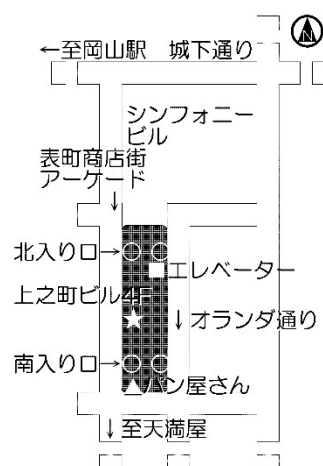
日	月	火	水	木	金	土
3月9 ・役員会 ・月例会	10 居場所 電話相談	11	12 居場所/ 夜の居場所	13	14 居場所	15 松田先生 カウンセリング
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
16 カラーセラ ピー	17 居場所 電話相談	18	19 居場所/ 夜の居場所	20 春分の日 健康教室	21 居場所	22 若者学級
23	24 居場所 電話相談	25	26 居場所/ 夜の居場所	27	28 きびきび サロン	29 居場所
30	31 居場所 電話相談	4月1	2 居場所/ 夜の居場所	3	4 居場所	5 シニア学級
6	7 居場所 電話相談	8	9 居場所/ 夜の居場所	10	11 居場所	12 家族教室
		★南区公民館	★片上みらい食堂			
13 ・役員会 ・月例会	14 居場所 電話相談	15	16 居場所/ 夜の居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂

役員会：基本的に第 2 日曜日 11:00～12:00 ※場所はきらめきプラザ

定例会：基本的に第 2 日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和 6 年度会費』納入をお願いします。
 会員：6,000 円 賛助会員：3,000 円
 会員以外の方で会報購読など協力いただける団
 体個人の方は賛助会費をお願いします。
 ※会計年度は 4 月～翌年 3 月

新しい情報誌が創刊されます。
 ひきこもり・生きづらさ 社会課題を考える
「SHIP！」



KHJ 岡山きびの会 居場所

〒700-0822 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階】

平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2025 年 3 月 17 日 OSK 増刊通巻 1338 号

発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0973 岡山県岡山市北区下中野 246-4

大森文太郎

無断での掲載、転写は禁じます。(定価 100 円は会費に含まれています)